

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه علوم پزشکی قزوین

دانشکده پزشکی شهید باهنر

پایان نامه جهت اخذ مدرک پزشکی عمومی

عنوان:

بررسی همبستگی کافئین و تریپتوفان دریافتی با ساعات خواب در بزرگسالان منطقه مینود قزوین- فاز

اول مطالعه متابولیک

استاد راهنما:

دکتر مریم جوادی

استاد مشاور:

دکتر امیرضیائی- دکتر اصغر محمدپور

مکاترش:

محمد حسینیان

تقدیم بہ

پدر و مادر عزیزم

کہ بافداکاری ہیشان فراز و نشیب زندگی را برایم ہموار ساختند۔

بانشکر فراوان از

استاد ارجمندم سرکار خانم دکتر جوادی که با صبوری مراد این راه یاری رسانند.

فهرست مطالب:

چکیده..... ۱

فصل ۱

مقدمه..... ۳

فصل ۲

بررسی متون..... ۱۳

فصل ۳

اهداف..... ۲۹

نوع مطالعه..... ۳۰

جامعه مورد نظر..... ۳۱

معیار های ورود به مطالعه..... ۳۱

روش تجزیه و تحلیل داده ها..... ۳۲

جدول متغیر ها..... ۳۳

محدودیت های اجرایی..... ۳۴

فصل ۴

یافته ها..... ۳۵

فصل ۵

بحث و نتیجه گیری..... ۵۹

پیشنهادهات..... ۶۵

منابع..... ۶۶

فهرست جداول:

- جدول ۱- توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه برحسب جنس ۳۶
- جدول ۲- توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه برحسب تحصیلات ۳۶
- جدول ۳- توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه برحسب تحصیلات ۳۷
- جدول ۴- توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه برحسب شغل ۳۷
- جدول ۵- توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه برحسب زمان خوابیدن ۳۷
- جدول ۶- میانگین و انحراف معیار متغیرهای کمی ۳۸
- جدول ۷- توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه برحسب نمایه توده بدن ۳۸
- جدول ۸- توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه برحسب سن ۳۸
- جدول ۹- بررسی همبستگی بین متغیرهای خواب با میلی گرم تریپتوفان و کافئین مصرفی ۳۹
- جدول ۱۰- مقایسه زمان کل خواب ، زمان لازم برای به خواب رفتن در شب و زمان بیدار شدن از خواب در صبح بر حسب جنس ۴۰
- جدول ۱۱- مقایسه زمان کل خواب ، زمان لازم برای به خواب رفتن در شب و زمان بیدار شدن از خواب در صبح بر حسب زمان خوابیدن در شب ۴۱
- جدول ۱۲- مقایسه زمان کل خواب ، زمان لازم برای به خواب رفتن در شب و زمان بیدار شدن از خواب در صبح بر حسب تحصیلات ۴۲
- جدول ۱۳- مقایسه زمان کل خواب ، زمان لازم برای به خواب رفتن در شب و زمان بیدار شدن از خواب در صبح بر حسب شغل ۴۳
- جدول ۱۴- مقایسه زمان کل خواب ، زمان لازم برای به خواب رفتن در شب و زمان بیدار شدن از خواب در صبح بر حسب سن ۴۴
- جدول ۱۵- مقایسه زمان کل خواب ، زمان لازم برای به خواب رفتن در شب و زمان بیدار شدن از خواب در صبح بر حسب نمایه توده بدن ۴۵
- جدول ۱۶- مقایسه سطح تحصیلات افراد بر حسب زمان خوابیدن در شب ۴۶
- جدول ۱۷- مقایسه شغل افراد بر حسب زمان خوابیدن در شب ۴۶

جدول ۱۸-مقایسه جنس افراد بر حسب زمان خوابیدن در شب	۴۷
جدول ۱۹-مقایسه نمایه توده بدن افراد بر حسب زمان خواب در شب	۴۷
جدول ۲۰-مقایسه میلی گرم تریپتوفان و کافئین مصرفی بر حسب زمان خوابیدن در شب	۴۸
جدول ۲۱-مقایسه سن افراد بر حسب زمان خواب در شب	۴۸
جدول ۲۲-مقایسه میلی گرم تریپتوفان و کافئین مصرفی بر حسب جنس	۴۹
جدول ۲۳-مقایسه میلی گرم تریپتوفان و کافئین مصرفی بر حسب تحصیلات	۴۹
جدول ۲۴-مقایسه میلی گرم تریپتوفان و کافئین مصرفی بر حسب شغل	۵۰
جدول ۲۵-مقایسه میلی گرم تریپتوفان و کافئین مصرفی بر حسب نمایه توده بدن	۵۱
جدول ۲۶-مقایسه میلی گرم تریپتوفان و کافئین دریافتی بر حسب سن	۵۲
جدول ۲۷-مقایسه نمایه توده بدن افراد بر حسب جنس	۵۳
جدول ۲۸-مقایسه نمایه توده بدن بر حسب تحصیلات	۵۴
جدول ۲۹-مقایسه نمایه توده بدن بر حسب شغل	۵۵
جدول ۳۰-مقایسه سن بر حسب نمایه توده بدن	۵۵
جدول ۳۱-مقایسه سطح تحصیلات افراد بر حسب جنس	۵۶
جدول ۳۲-مقایسه سطح تحصیلات افراد بر حسب شغل	۵۶
جدول ۳۳-مقایسه شغل افراد بر حسب جنس	۵۷
جدول ۳۴-مقایسه سن بر حسب شغل	۵۷
جدول ۳۵-مقایسه سن بر حسب تحصیلات	۵۸

